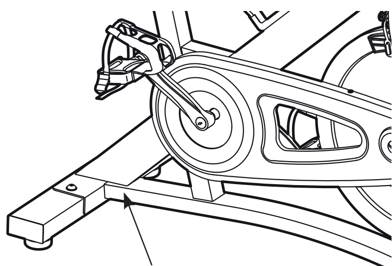
PRO-FORM®

390 SPX

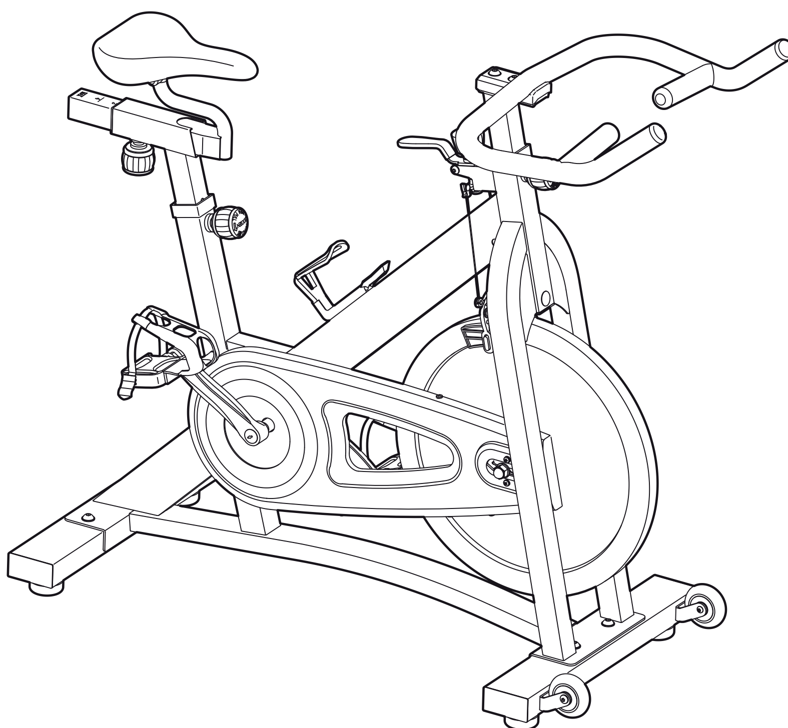
Nr modelu PFEVEX74712.0
Nr seryjny ____________________

Napisać numer seryjny w linijce po- -wyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



Nalepka z numerem seryjnym

INSTRUKCJA OBSŁUGI



PYTANIA?

Jeśli masz wątpliwości lub jeśli pewnych elementów produktu brakuje bądź są uszkodzone, należy skontaktować się z placówką, w której produkt został zakupiony.

Odwiedź naszą stronę:
www.iconsupport.eu

⚠ UWAGA

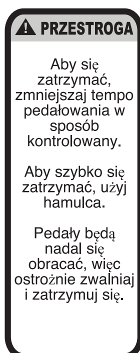
Przeczytaj wszystkie środki ostrożności i instrukcje obsługi przed korzystaniem z tego sprzętu. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego użytku.

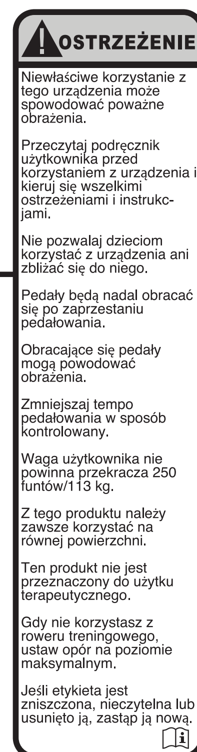
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

Nalepki ostrzegawcze pokazane tutaj są dołączone do tego produktu. Naklej nalepki ostrzegawcze na angielskojęzycznych nalepkach we wskazanych miejscach. Pokazane tutaj nalepki ostrzegawcze zostały umieszczone we wskazanych miejscach. **Jeśli nalepki brak lub jest nieczytelna, proszę zadzwonić pod numer telefonu podany na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika i poprosić o darmową nalepkę zamienną. Umieścić nalepkę w pokazanym miejscu.** Uwaga: nalepki mogą być pokazane w rozmiarze innym, niż rzeczywisty.





WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠ OSTRZEŻENIE: aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, przeczytaj wszystkie ostrzeżenia i instrukcje zawarte w niniejszym podręczniku i wszystkie ostrzeżenia na Twoim rowerze treningowym. ICON nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub straty majątkowe spowodowane przez produkt lub przez jego użycie.

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.

2. Używaj roweru treningowego wyłącznie w sposób opisany w niniejszym podręczniku.

3. Na właścicielu roweru treningowego spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tego roweru treningowego o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.

4. Rower treningowy jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Rower treningowy nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.

5. Trzymaj rower treningowy w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj roweru treningowego w garażu, na zadaszonym ganku ani w pobliżu wody.

6. Umieść rower treningowy na stabilnej i równej powierzchni, na macie, aby chronić podłogę lub dywan. Upewnij się, że wokół roweru treningowego znajduje się co najmniej 2 stopy (0,6 m) wolnego miejsca.

7. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie części. Natychmiast wymieniaj wszelkie zużyte części.

8. Nie dopuszczaj do kontaktu z rowerem treningowym dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.

9. Podczas ćwiczeń noś odpowiednie ubranie; nie zakładaj luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w rower treningowy. Zawsze miej na sobie obuwie sportowe dla ochrony stóp.

10. Z roweru treningowego nie powinny korzystać osoby ważące ponad 113 kg.

11. Zawsze miej proste plecy korzystając z roweru treningowego; nie wyginaj pleców.

12. Rower treningowy nie jest wyposażony w wolnobieg; pedały będą poruszać się, aż zatrzyma się koło zamachowe. Zmniejszaj tempo pedałowania w sposób kontrolowany.

13. Aby szybko zatrzymać koło zamachowe, wciśnij dźwignię hamulca w dół.

14. Gdy nie używasz roweru treningowego, dokręć gałkę regulującą opór pedałowania do końca, by zapobiec ruchom koła zamachowego.

15. Aby uniknąć zniszczenia klocków hamulcowych, nie pokrywaj ich smarem.

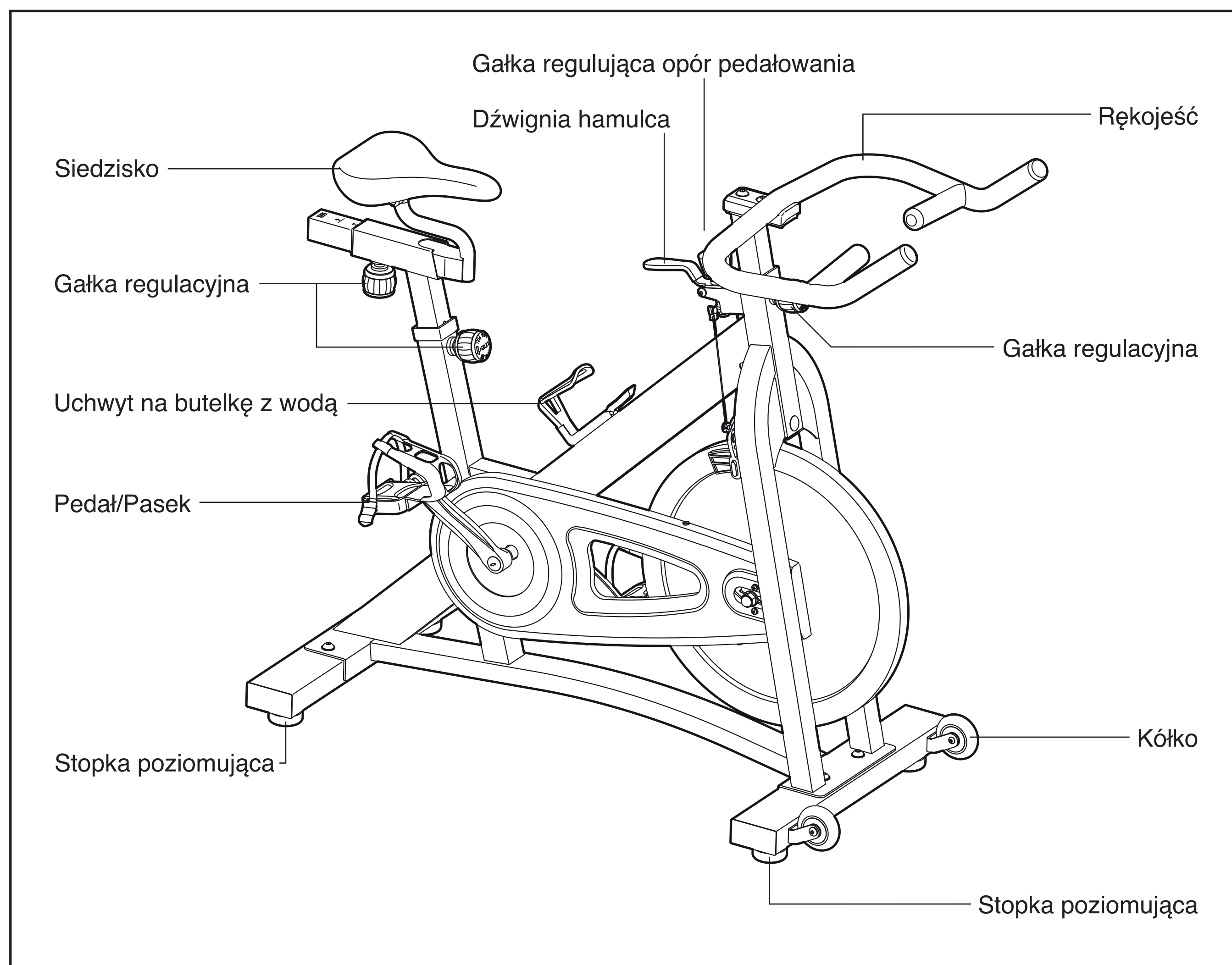
16. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.

ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy, że wybrałeś nowy rower treningowy PROFORM® 390 SPX. Jazda na rowerze jest skutecznym ćwiczeniem poprawiającym sprawność układu krążenia, wytrzymałość oraz kształtującym sylwetkę. Rower treningowy 390 SPX posiada szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia w domu skuteczniejszymi i przyjemniejszymi.

Dla własnej korzyści przeczytaj niniejszy podręcznik uważnie przed użyciem roweru treningowego. Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu niniejszego podręcznika, prosimy o spojrzenie na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

Przed dalszą lekturą prosimy o zapoznanie się z częściami oznakowanymi na poniższej ilustracji.



MONTAŻ

Do złożenia systemu potrzeba dwóch osób. Umieść wszystkie części roweru treningowego na wolnej przestrzeni i usuń materiały opakowania. Nie wyrzucaj opakowań do czasu całkowitego złożenia systemu.

Poza załączonym(i) narzędziem/narzędziami, do montażu niezbędny jest klucz nastawny i śrubokręt krzyżakowy .

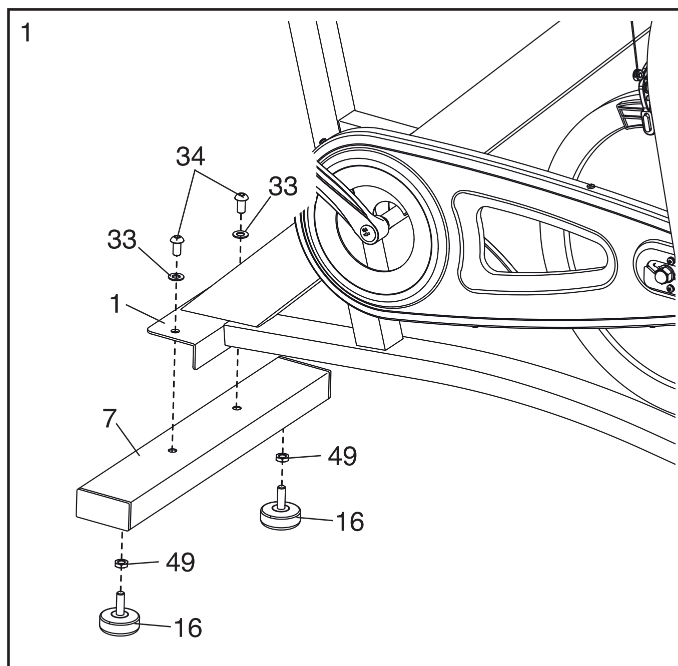
Uwaga: jeśli części nie ma w torbie z częściami, sprawdź, czy została ona już zmontowana.

1. Usuń dwa wkręty, dwie podkładki i wspornik transportowy (nie pokazano) z tylnej części ramy (1). Wyrzuć wkręty, podkładki i wspornik transportowy.

   Odnajdź tylną podporę stabilizującą (7), która nie ma kółek.

   Dokręć dwie nakrętki sześciokątne M10 (49) do dwóch stopek poziomujących (16). Następnie dokręć stopki poziomujące do dolnej części tylnej podpory stabilizującej (7).

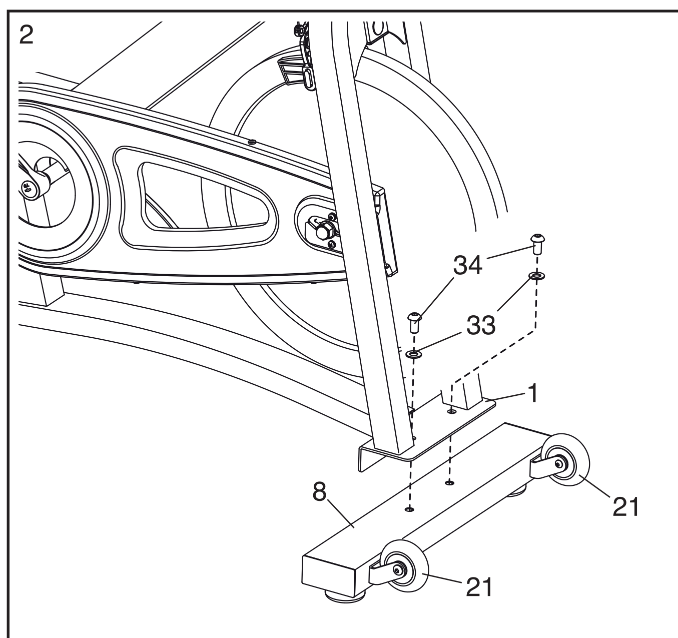
   Przymocuj tylną podporę stabilizującą (7) do ramy (1) za pomocą dwóch wkrętów M10 x 25mm (34) i dwóch podkładek M10 (33).



2. Usuń dwa wkręty, dwie podkładki i wspornik transportowy (nie pokazano) z przedniej części ramy (1). Wyrzuć wkręty, podkładki i wspornik transportowy.

   Umieść przednią podporę stabilizującą tak (8), by kółka (21) znalazły się w pokazanej pozycji.

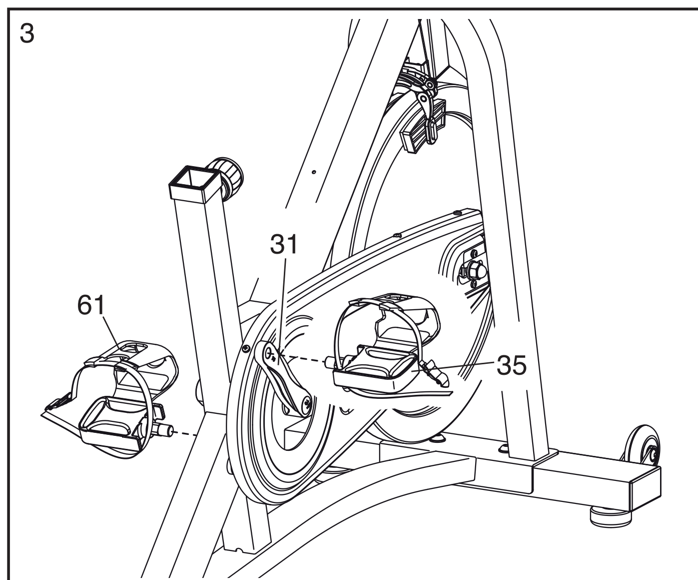
   Przymocuj przednią podporę stabilizującą (8) do ramy (1) za pomocą dwóch wkrętów M10 x 25mm (34) i dwóch podkładek M10 (33).



3. Odnajdź prawy pedał (35), który jest oznaczony literą „R” (*L* lub *Left* oznacza lewą stronę; *R* lub *Right* oznacza prawą stronę).

   Za pomocą klucza nastawnego, **mocno dokręć** prawy pedał (35) w kierunku **zgodnym z ruchem wskazówek zegara** do prawego ramienia wahacza (31).

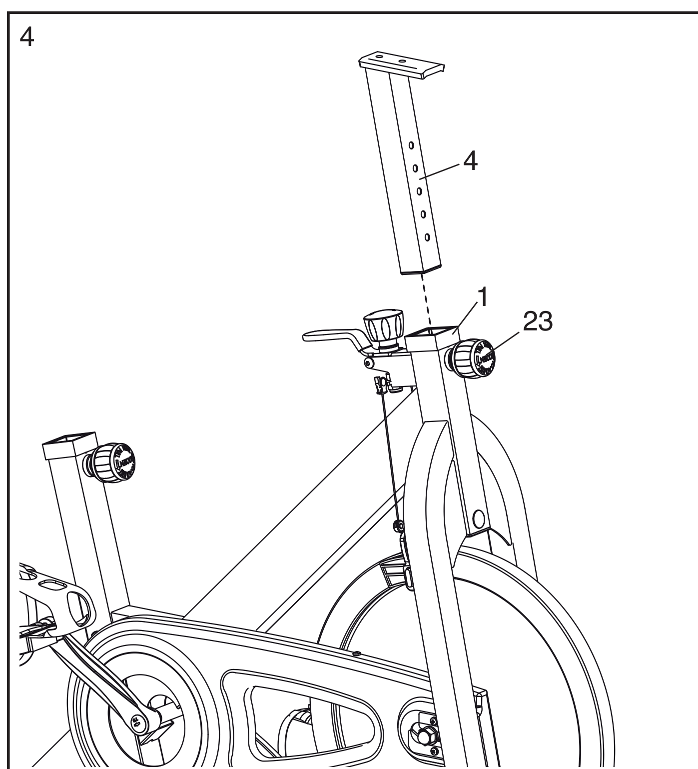
   Przykręć lewy pedał (61) w **kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara** do lewego ramienia wahacza (nie pokazano).



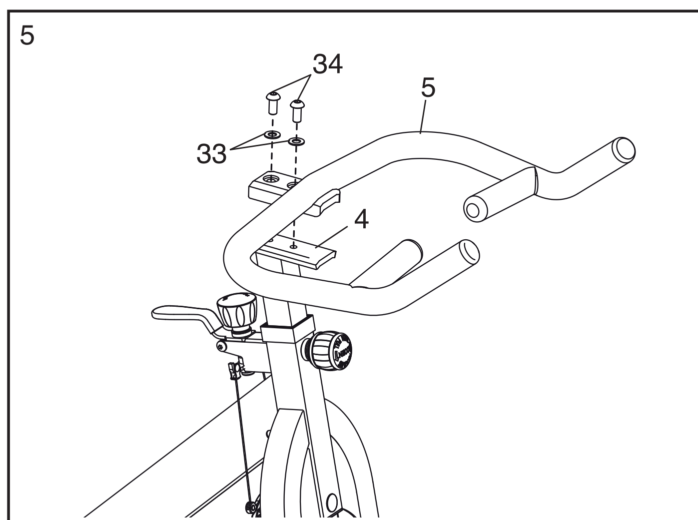
4. Umieść wspornik rękojeści (4) tak, jak pokazano na ilustracji.

   Odnajdź gałkę regulacyjną (23) z przodu ramy (1). Poluzuj gałkę regulacyjną i odciągnij ją od ramy. Następnie włóż wspornik rękojeści (4) do ramy.

   Przesuwaj wspornik rękojeści (4) w górę lub w dół do pożądanej pozycji, puść gałkę regulacyjną (23) rak, by znalazła się w otworze regulacyjnym we wsporniku rękojeści, a następnie dokręć gałkę regulacyjną. **Upewnij się, że gałka regulacyjna jest mocno osadzona w otworze regulacyjnym.**



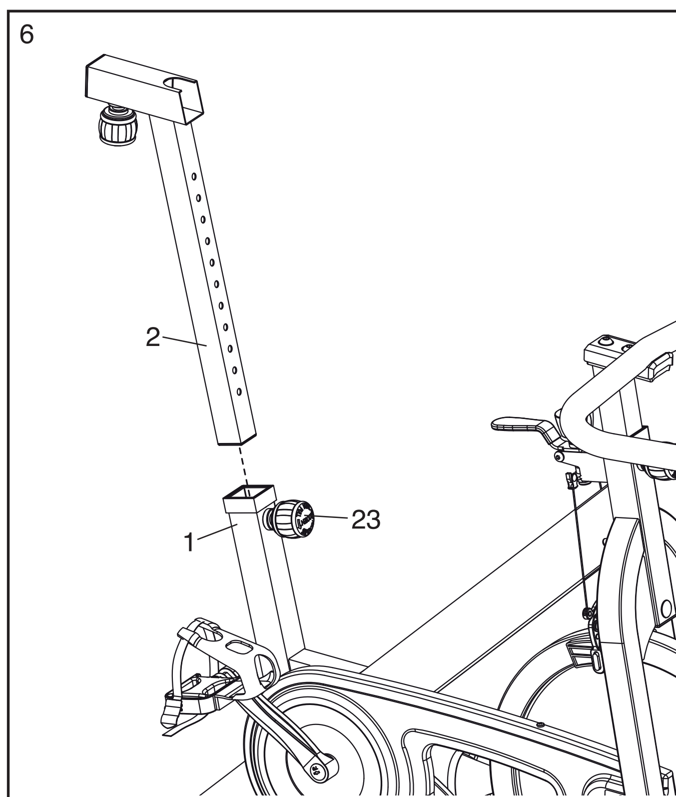
5. Przymocuj rękojeść (5) do wspornika rękojeści (4) za pomocą dwóch wkrętów M10 x 25mm (34) i dwóch podkładek M10 (33).



6. Umieść wspornik siedziska (2) tak, jak pokazano na ilustracji.

   Odnajdź gałkę regulacyjną (23) z tyłu ramy (1). Poluzuj gałkę regulacyjną i odciągnij ją od ramy. Następnie włóż wspornik siedziska (2) do ramy.

   Przesuwaj wspornik siedziska (2) w górę lub w dół do pożądanej pozycji, puść gałkę regulacyjną (23) tak, by znalazła się w otworze regulacyjnym we wsporniku siedziska, a następnie dokręć gałkę regulacyjną. **Upewnij się, że gałka regulacyjna jest mocno osadzona w otworze regulacyjnym.**

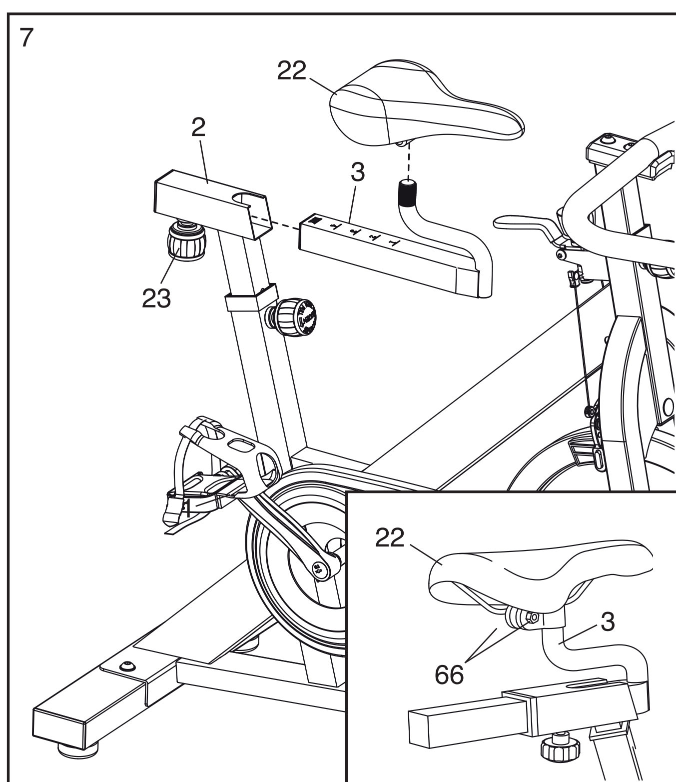


7. Umieść siedzisko (22) i podstawę siedziska (3) tak, jak pokazano na ilustracji.

   Por. rysunek w tekście. Przymocuj siedzisko (22) do podstawy siedziska (3) za pomocą dwóch nakrętek sześciokątnych M8 (66). **Upewnij się, że przód siedziska skierowany jest równo do przodu przed dokręceniem nakrętek sześciokątnych.**

   Odnajdź gałkę regulacyjną (23) na wsporniku siedziska (2). Poluzuj gałkę regulacyjną i pociągnij ją w dół. Następnie włóż podstawę siedziska (3) do wspornika siedziska.

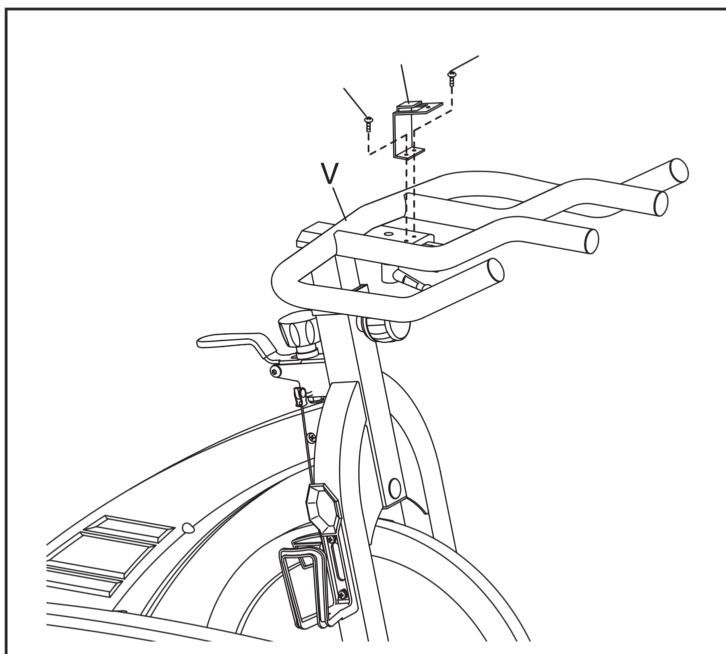
   Wśliźnij podstawę siedziska (3) w odpowiednie miejsce, a następnie puść gałkę regulacyjną (23) by wsunęła się w jeden z otworów regulacyjnych podstawy siedziska – następnie dokręć gałkę regulacyjną. **Upewnij się, że gałka regulacyjna jest mocno osadzona w otworze regulacyjnym.**



8. **Upewnij się przed użyciem roweru treningowego, że wszystkie części są dobrze dokręcone.** Uwaga: Po zakończeniu montażu mogą pozostać dodatkowe części. Umieść matę pod rowerem treningowym, by chronić podłogę.

KROK 9

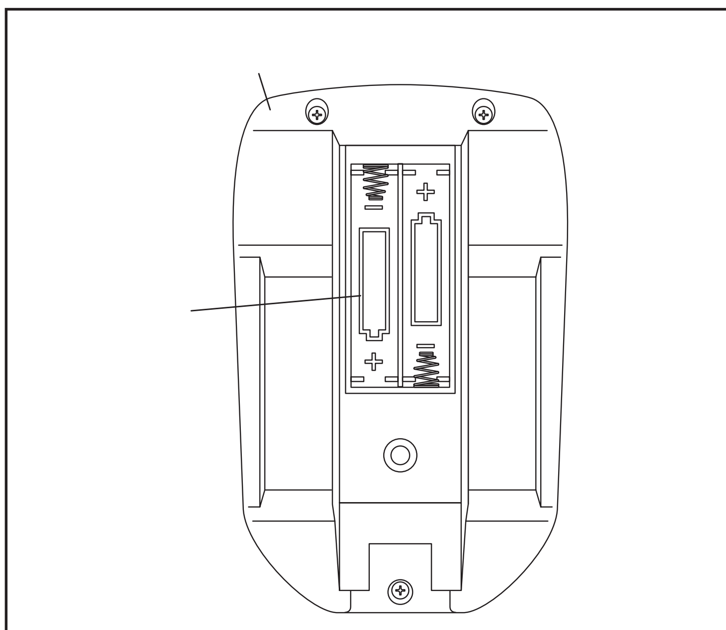
Przymocować klamrę konsoli (78) do kierownicy (5) za pomocą dwóch śrub klamry (76).



KROK 10

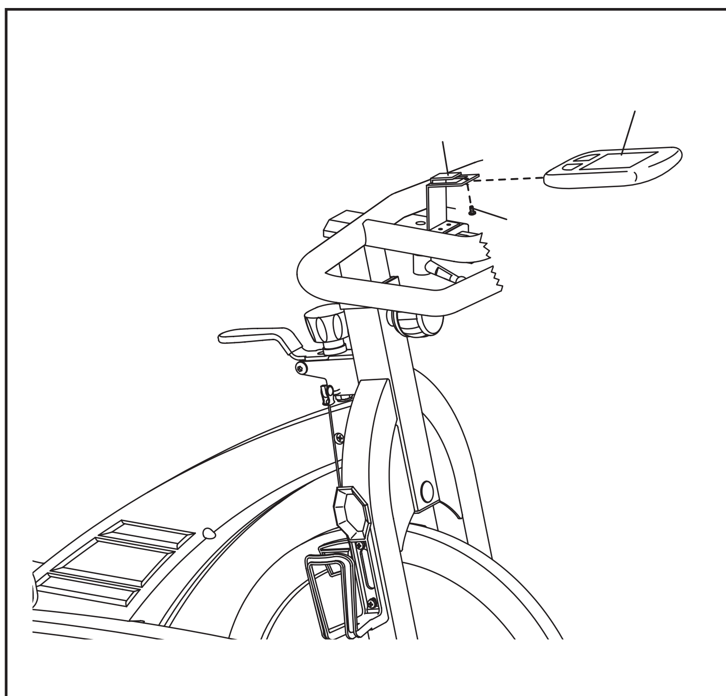
Do konsoli (75) potrzebne są dwie baterie AAA (nie dołączone w zestawie). Zaleca się baterie alkaliczne.
WAŻNE: Jeżeli konsola została wystawiona na działanie niskich temperatur, przed włożeniem baterii należy odczekać do uzyskania przez nią temperatury pokojowej. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia wyświetlacza konsoli i innych podzespołów elektronicznych.

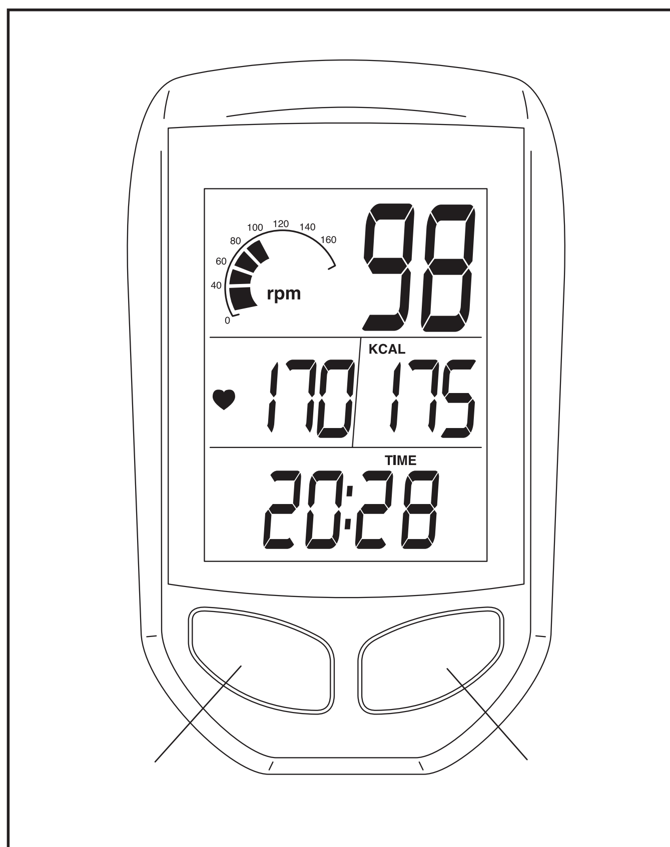
Zdjąć pokrywę komory baterii ze spodu konsoli (75) i włożyć baterie do komory. Sprawdzić, czy baterie są włożone, jak wskazano na schematach wewnątrz komory na baterie. Ponownie założyć pokrywę komory baterii.



KROK 11

Przymocować konsolę (75) do klamry konsoli (78) za pomocą śruby konsoli (77).





FEATURES OF THE CONSOLE

The console offers a selection of features designed to provide instant exercise feedback and make your workouts more effective.

The console also allows you to personalize settings, select a system of measurement, and enter user information before you begin exercising.
To personalize console settings, see the instructions at the right. To set the clock, see page 11. To use the console, see page 11.

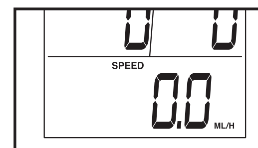
Before using the console, make sure that batteries are installed in the console and the transmitter (see assembly step 10 on page 9 and assembly step 12 on page 10). If there is a sheet of plastic on the display, remove the plastic.

HOW TO PERSONALIZE CONSOLE SETTINGS

1. Turn on the console.

Press any button to turn on the console.

2. Enter the setup mode.



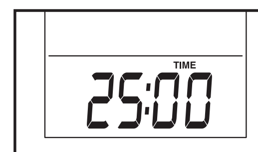
First, press the Left button repeatedly until the word SPEED appears in the lower display.

Then, press and hold the Right button for several seconds to enter the setup mode.
Note: The console will exit the setup mode automatically if several seconds pass and no buttons are pressed.

3. Set a time goal if desired.



When you enter the setup mode, the minutes place in the lower display will flash.



To set a time goal for your workout, press the Right button repeatedly to select the desired number of minutes. To select a time goal quickly, press and hold down the Right button.

Note: You can set a time goal between 1 and 99 minutes.

Note: If you set a time goal, the lower display will count down the time remaining in your workout instead of the elapsed time (see step 3 of HOW TO USE THE CONSOLE on page 11).

Press the Left button to advance to the next setting.

4. Enter your gender if desired.

A gender symbol will flash in the lower display.



Press the Right button repeatedly to select the symbol that represents your gender.
Press the Left button to advance to the next setting.

6. Select a unit of measurement if desired.

The console can display speed, distance, and weight in standard or metric measurements. The letters Lb (standard) or Kg (metric) will flash in the lower display to show which unit of measurement is selected.

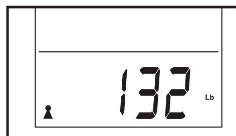


Press the Right button repeatedly to select the desired unit of measurement.

Press the Left button to advance to the next setting.

7. Enter your weight if desired.

A weight setting will flash in the lower display.



Press the Right button repeatedly to select your weight. To select your weight quickly, press and hold down the Right button.



Note: You can select a weight setting between 44 and 396 pounds or between 20 and 180 kilograms. **The exercise bike should not be used by persons weighing more than 275 pounds or 125 kilograms.**

8. Exit the setup mode at any time.

The console will exit the setup mode automatically if several seconds pass and no buttons are pressed.

Note: To advance again through the settings described in steps 3 to 7, press the Left button repeatedly.

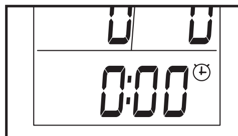
HOW TO SET THE CLOCK

1. Turn on the console.

Press any button to turn on the console.

2. Enter the clock mode.

First, press the Left button repeatedly until the clock symbol appears in the lower display.

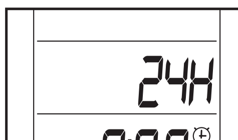


Then, press and hold the Right button for several seconds to enter the clock mode.

Note: The console will exit the clock mode automatically if several seconds pass and no buttons are pressed.

3. Change the time notation if desired.

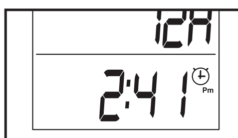
The time notation will flash in the middle right display.



Press the Right button repeatedly to select the desired time notation. Select 12H for a 12-hour clock. Select 24H for a 24-hour clock.

4. Set the time.

Press the Left button to select the hour setting. The hour setting will flash in the lower display.



Press the Right button repeatedly to select the desired hour setting. **Make sure to select the correct am or pm setting when you select the hour setting.**

Press the Left button to select the minute setting. The minute setting will flash in the lower display. Press the Right button repeatedly to select the desired minute setting.

5. Exit the clock mode at any time.

The console will exit the clock mode automatically if several seconds pass and no buttons are pressed.

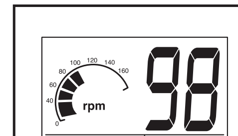
HOW TO USE THE CONSOLE

1. Turn on the console.

Press any button to turn on the console.

2. Follow your progress with the displays.

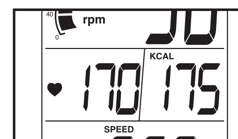
The upper left display— As you pedal, the rpm meter in this display indicates your approximate pedaling speed in revolutions per minute (rpm) in a range from 0 rpm to 200 rpm. Bars will appear or disappear in increments as you change your pedaling speed.



The upper right display—This display shows your pedaling speed in revolutions per minute (rpm) in a range from 0 rpm to 240 rpm.

Note: When you stop pedaling, this display shows the average pedaling speed (AVG rpm) for your workout.

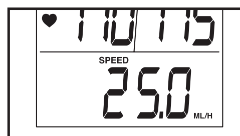
The middle left display— This display shows your heart rate (heart symbol) in beats per minute (bpm) in a range from 0 to 240 bpm when you wear an optional heart rate monitor (see page 18).



The middle right display—This display shows the approximate number of calories (KCAL) you have burned.

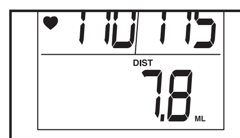
The lower display—This display can show the following workout information:

Speed (SPEED)— This display shows your pedaling speed in miles per hour (ML/H) or kilometers per hour (KM/H).

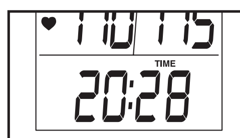


Note: When you stop pedaling, this display shows the average pedaling speed (AVG SPEED) for your workout.

Distance (DIST)— This display shows the distance you have pedaled in miles (ML) or kilometers (KM).

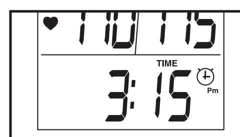


Time (TIME)—This display shows the elapsed time in a range from 0 minutes to 99 minutes.



Note: If you set a time goal (see step 4), this display shows the time remaining in your workout instead of the elapsed time.

Clock (Clock symbol)— This display shows the time of day using a 12-hour clock or a 24-hour clock.



Press the Left button repeatedly until the lower display shows the workout information you are interested in viewing.

To reset the displays, press the Left button repeatedly until the word TIME appears in the lower display. Then, press and hold the Right button until
zeros appear in the displays.

To turn on the console backlight for a few seconds, press the Right button once at any time.

Note: The console can display speed and distance in either miles or kilometers. The letters ML/H or KM/H will appear in the display to show which unit of measurement is selected. To change the unit of measurement, see step 6 on page 10.

4. Set a time goal, if desired.

To set a time goal, see step 3 on page 9.

To clear the time goal, press the Left button repeatedly until the word TIME appears in the lower display. Then, press and hold the Right button until zeros appear in the lower display.

Note: If you set a time goal, the lower display will count down the time remaining in your workout instead of the elapsed time.

When you reach your goal, a tone will sound for several seconds. Then, the console will begin to count the elapsed time.

6. When you are finished exercising, the console will turn off automatically.

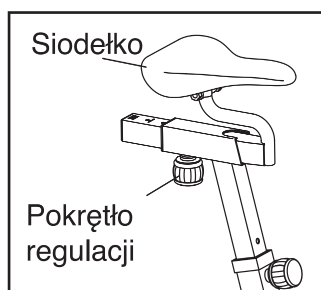
The console has an “auto-off” feature. If the pedals do not move and the buttons are not pressed for a few minutes, the power will turn off automatically to save the batteries.

KORZYSTANIE Z ROWERU TRENINGOWEGO

REGULACJA KĄTA SIODEŁKA

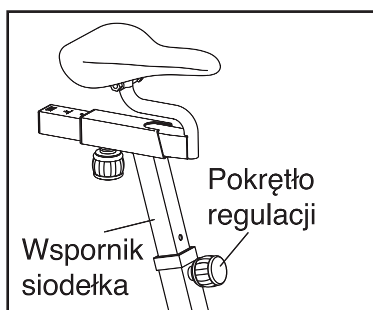
Kąt siodełka można regulować do wygodnego położenia. Można również przesunąć siodełko do przodu lub tyłu dla większej wygody lub w celu zmiany odległości od kierownicy. Aby wyregulować siodełko, patrz rysunek w kroku 7 procedury montażu na stronie 8. Poluzować nakrętki na klamrze siodełka o kilka obrotów, następnie przechylić siodełko w górę lub w dół lub przesunąć je do przodu lub do tyłu w żądane położenie. Następnie ponownie dokręcić nakrętki.

REGULACJA POZIOMEJ POZYCJI SIODEŁKA



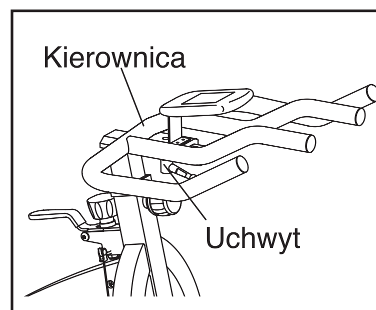
Aby ustawić poziomą pozycję siodełka, należy najpierw poluzować pokrętło i pociągnąć je w dół. Następnie przesunąć siodełko w przód lub w tył, pozwolić, aby pokrętło weszło w otwór ruchomego elementu i mocno je dokręcić.
Upewnić się, że pokrętło regulacji jest mocno osadzone w otworze.

USTAWIANIE WSPORNIKA SIODEŁKA



Aby ćwiczenia były efektywne, siodełko powinno znajdować się na odpowiedniej wysokości. Podczas pedałowania kolana powinny być lekko ugięte, kiedy pedały znajdują się w najniższym położeniu. Aby ustawić wysokość wspornika siodełka, należy w pierwszej kolejności poluzować pokrętło regulacji i pociągnąć je do zewnątrz. Następnie przesunąć wspornik siodełka w górę lub w dół, pozwolić, aby pokrętło weszło w otwór wspornika i mocno je dokręcić.
Upewnić się, że pokrętło regulacji jest mocno osadzone w otworze.

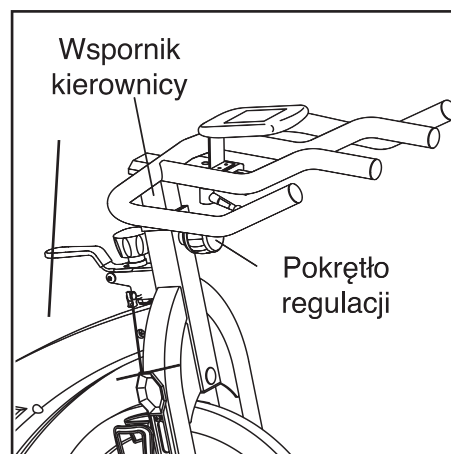
REGULACJA POZIOMEJ POZYCJI KIEROWNICY



Aby ustawić poziomą pozycję kierownicy, poluzować uchwyt, przesunąć kierownicę w przód lub w tył do żądanego położenia i dokręcić uchwyt.

Uwaga: Uchwyt działa jak grzechotka.
Aby poluzować uchwyt, obrócić go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, pociągnąć do zewnątrz, obrócić zgodnie z ruchem wskazówek zegara, pchnąć do wewnątrz, następnie ponownie obrócić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Wykonać procedurę odwrotnie, aby dokręcić uchwyt zainstalowany zgodnie z wszystkimi lokalnymi przepisami i zarządzeniami.

USTAWIANIE WSPORNIKA KIEROWNICY



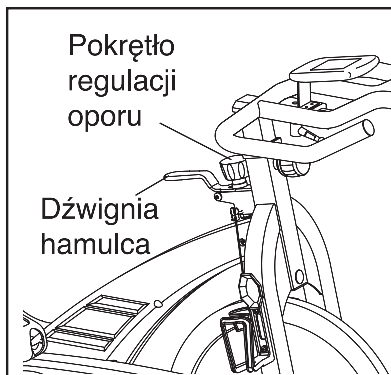
Aby ustawić wysokość wspornika kierownicy, najpierw poluzować pokrętło i pociągnąć je na zewnątrz. Następnie przesunąć wspornik kierownicy w górę lub w dół, pozwolić, aby pokrętło weszło w otwór wspornika i mocno je dokręcić.
Upewnić się, że pokrętło regulacji jest mocno osadzone w otworze.

USTAWIANIE PASKÓW PEDAŁÓW

Aby napiąć paski pedałów (patrz rysunek na stronie 4), należy po prostu pociągnąć ich końce. Aby poluzować paski pedałów, nacisnąć i przytrzymać wypustki na klamrach, dopasować paski pedałów do żądanego położenia i puścić wypustki.

USTAWIANIE OPORU PRZY PEDAŁOWANIU

Aby zwiększyć opór pedałów, obrócić pokrętło regulacji oporu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór, obrócić to pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Aby zatrzymać koło zamachowe, nacisnąć w dół dźwignię hamulca. Koło zamachowe szybko powinno całkowicie się zatrzymać.

WAŻNE: Jeśli rower treningowy nie jest używany, należy całkowicie dokręcić pokrętło regulacji oporu.

POZIOMOWANIE ROWERU TRENINGOWEGO

Jeśli rower treningowy podczas ćwiczeń lekko stuka o podłogę, obracać jedną lub obydwie stopki poziomujące na przednim lub tylnym stabilizatorze (patrz rysunek na stronie 4), aż zniknie stukanie.

KONSERWACJA ROWERU TRENINGOWEGO

Regularnie kontrolować i dokręcać wszystkie części roweru treningowego. Wymieniać natychmiast wszystkie zużyte części.
Do czyszczenia przyrządu treningowego używać wilgotnej ściereczki i niewielkiej ilości łagodnego detergentu.

UWAGA: Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, nie wystawiać jej na działanie płynów ani bezpośrednich promieni słonecznych.

USTAWIANIE WSPORNIKA KIEROWNICY

Jeśli informacje na konsoli nie są wyświetlane poprawnie, należy wyregulować przełącznik kontaktronowy. Aby wyregulować przełącznik kontaktronowy, patrz rysunek w kroku 13 procedury montażu na stronie 10.
Obrócić koło zamachowe aż do zrównania magnesu z przełącznikiem kontaktronowym. Delikatnie przesunąć przełącznik kontaktronowy w kierunku magnesu lub z dala od niego. Następnie przez chwilę obracać koło zamachowe. Powtarzać te czynności, dopóki na konsoli nie pojawią się poprawne informacje.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

⚠ OSTRZEŻENIE:

Przed rozpoczęciem każdego programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub osób, które mają problemy zdrowotne. Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Wiele czynników może wpływać na rzetelność odczytów tętna. Czujnik tętna ma jedynie na celu określenie tendencji zmian tętna podczas ćwiczeń.

Te zalecenia są pomocne w planowaniu programu ćwiczeń. Szczegółowych informacji dotyczących ćwiczeń może dostarczyć książka lub konsultacja z lekarzem. Należy pamiętać, że właściwe odżywianie i odpowiednia ilość odpoczynku mają duże znaczenie w osiągnięciu wyników.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Bez względu na to, czy celem ćwiczeń jest spalenie tłuszczu czy wzmocnienie układu krążenia, kluczem do osiągnięcia żądanych wyników jest trenowanie z odpowiednią intensywnością. Pomiar tętna może pomóc w znalezieniu właściwego poziomu intensywności. Poniższa tabela przedstawia zalecane tętno w przypadku ćwiczeń aerobowych i spalania tłuszczu.

165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Aby znaleźć prawidłową intensywność, najpierw należy znaleźć swój wiek w dole tabeli (wiek jest zaokrąglony do dziesiątek). Trzy liczby znajdujące się powyżej wieku to „strefa ćwiczeń". Najniższa liczba to tętno zalecane do spalania tłuszczu, środkowa liczba to tętno zalecane do maksymalnego spalania tłuszczu, a najwyższa to tętno zalecane przy ćwiczeniach aerobowych.

Spalanie tłuszczu—Aby skutecznie spalać tłuszcz, należy ćwiczyć z niewielką intensywnością przez dłuższy czas. W trakcie pierwszych kilku minut ćwiczenia ciało przerabia węglowodany na energię. Dopiero po pierwszych kilku minutach ćwiczeń zaczyna przetwarzać zapasy tłuszczu na energię. Jeśli celem ćwiczeń jest spalanie tłuszczu, należy dostosować intensywność ćwiczeń aż do uzyskania tętna bliskiego najniższej wartości ze strefy ćwiczeń. Aby maksymalnie spalać tłuszcz, należy ćwiczyć przy tętnie bliskim środkowej liczbie ze strefy ćwiczeń.

Ćwiczenia aerobowe—Jeśli celem jest wzmocnienie układu krążenia, należy wykonywać ćwiczenia aerobowe, które wymagają dużych ilości tlenu w dłuższych okresach czasu. W przypadku ćwiczeń aerobowych należy dostosować ich intensywność tak, by uzyskać tętno bliskie najwyższej wartości w strefie ćwiczeń.

WYTYCZNE DOTYCZĄCE TRENINGU

Rozgrzewka—Rozpocząć od 5-10 minut rozciągania i lekkich ćwiczeń. Rozgrzewka umożliwia podniesienie temperatury ciała oraz przyspieszenie tętna i obiegu krwi w celu przygotowania się do ćwiczeń.

Ćwiczenia w strefie ćwiczeń—Ćwiczyć przez 20-30 minut, zachowując tętno ze strefy ćwiczeń. (Podczas pierwszych kilku tygodni programu ćwiczeń nie utrzymywać tętna w strefie ćwiczeń dłużej niż 20 minut.) Podczas ćwiczeń regularnie i głęboko oddychać - nigdy nie wstrzymywać oddechu.

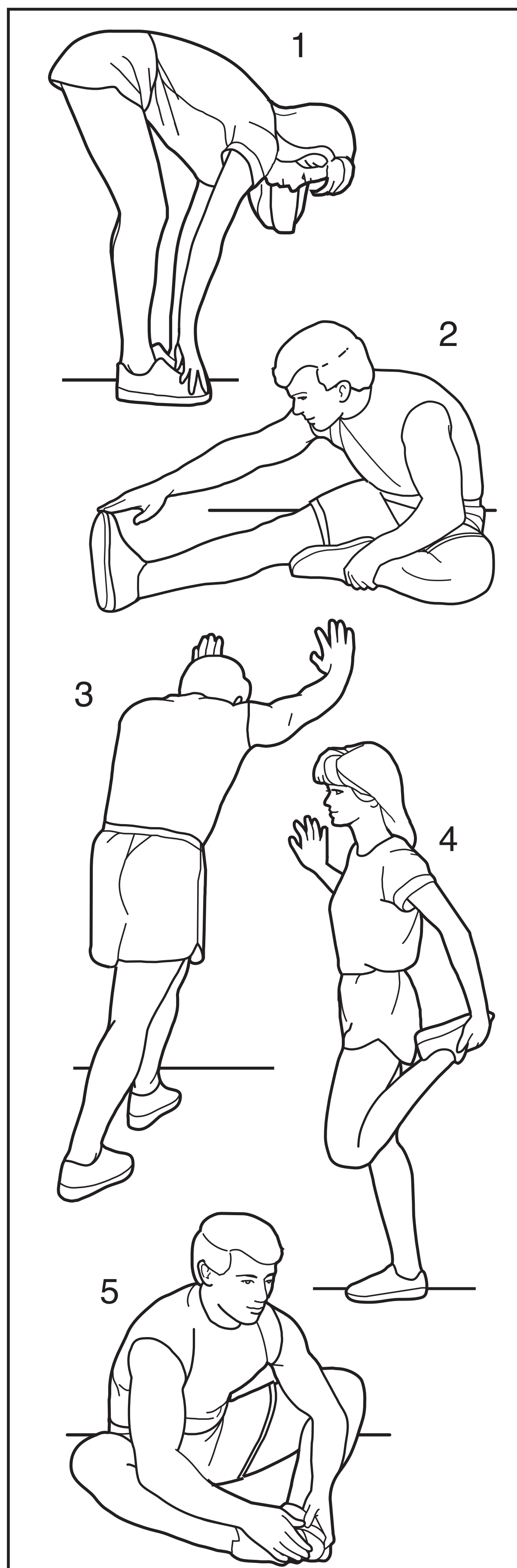
Odpoczynek—Zakończyć 5-10 minutami rozciągania. Rozciąganie zwiększa elastyczność mięśni i pomaga uniknąć problemów, które występują po ćwiczeniach.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby utrzymać kondycję lub ją poprawić, należy zaplanować trzy treningi na tydzień i co najmniej jeden dzień odpoczynku pomiędzy treningami. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń można dojść w razie potrzeby do pięciu treningów w tygodniu. Należy pamiętać, że kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnego zajęcia, które sprawia przyjemność.

ZALECANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Prawidłowy sposób wykonywania kilku podstawowych ćwiczeń pokazano po prawej stronie. Ćwiczenia rozciągające należy wykonywać powoli. Unikać ruchów szarpanych.



1. Skłony.

Stanąć z lekko ugiętymi kolanami i powoli zginać się w przód w biodrach. Rozluźnić plecy i ramiona po dotknięciu palców u stóp. Utrzymać tę pozycję licząc do 15, następnie rozluźnić mięśnie. Powtórzyć 3 razy. Ćwiczenie rozciągające na: ścięgna udowe, podkolanowe i plecy.

2. Rozciąganie ścięgien udowych.

Usiąść z jedną nogą wyprostowaną. Przysuń drugą stopę do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną część uda nogi wyciągniętej. Spróbuj dostać do palców stopy, ile dasz radę. Utrzymać tę pozycję licząc do 15, następnie rozluźnić mięśnie. Powtórzyć 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenie rozciągające na: ścięgna udowe, dolne partie pleców i pachwiny.

3. Rozciąganie łydek, ścięgna Achillesa.

Stanąć w wykroku i lekko pochylając się oprzeć dłonie o ścianę. Trzymać nogę z tyłu wyprostowaną, a stopę płasko na podłodze. Zgiąć nogę przednią, pochylić się do przodu i przesunąć biodra w kierunku ściany. Utrzymać tę pozycję licząc do 15, następnie rozluźnić mięśnie. Powtórzyć 3 razy dla każdej nogi. Aby spowodować dalsze rozciągnięcie ścięgien Achillesa, zgiąć również nogę tylną. Ćwiczenie rozciągające na: łydki, ścięgna Achillesa i kostki.

4. Rozciąganie mięśni czworogłowych.

Opierając się dla równowagi jedną ręką o ścianę, sięgnąć drugą ręką za plecy i chwycić stopę. Podciągnąć piętę możliwie najbliżej do pośladków. Utrzymać tę pozycję licząc do 15, następnie rozluźnić mięśnie. Powtórzyć 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenie rozciągające na: mięśnie czworogłowe i mięśnie bioder.

5. Rozciąganie wewnętrznej części uda.

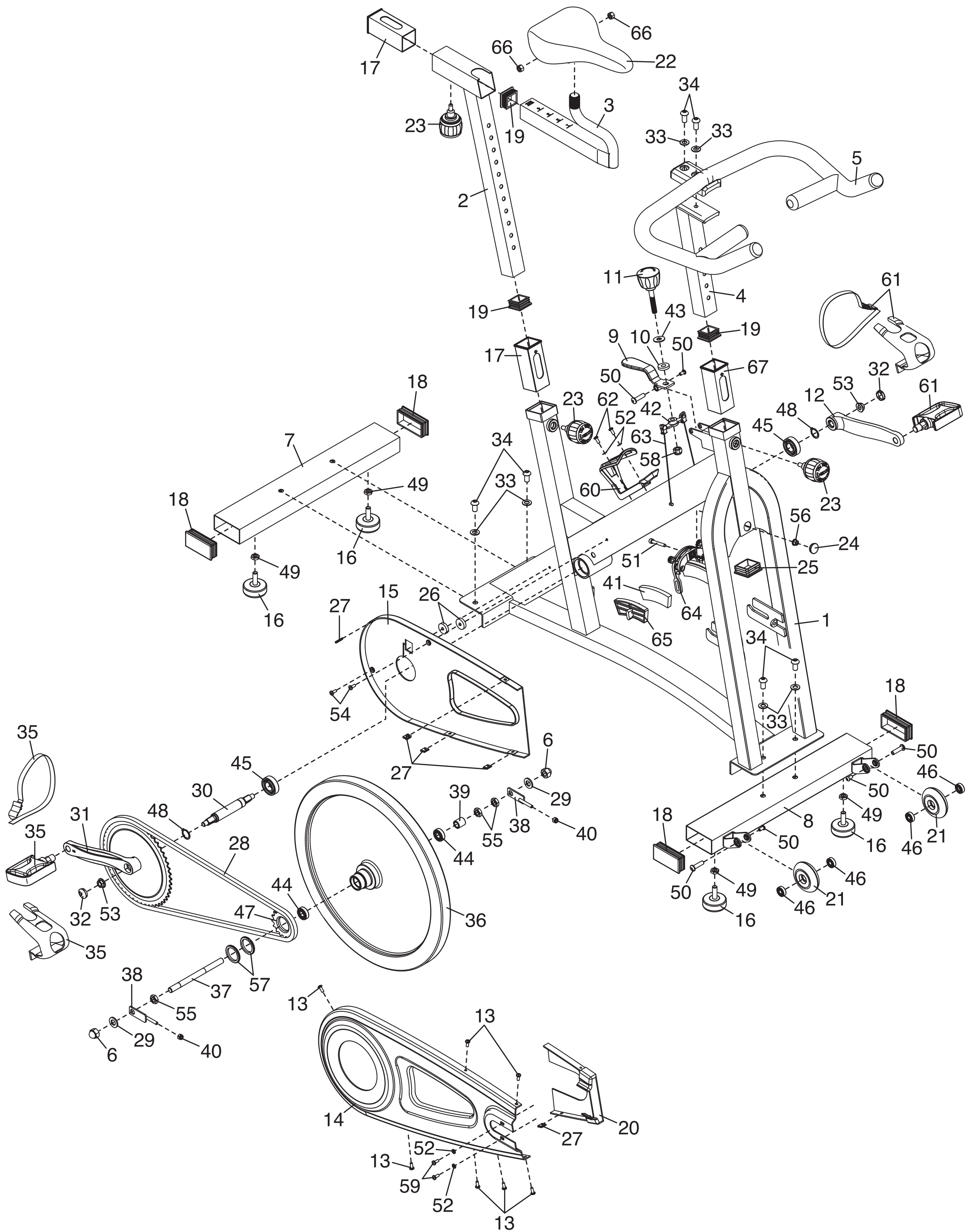
Usiąść składając ze sobą podeszwy stóp i rozkładając kolana. Dociągnąć stopy możliwie jak najbliżej do pachwin. Utrzymać tę pozycję licząc do 15, następnie rozluźnić mięśnie. Powtórzyć 3 razy. Ćwiczenie rozciągające na: mięśnie czworogłowe i mięśnie bioder.

KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Regularnie kontrolować i dokręcać wszystkie części roweru treningowego.
Wymieniać natychmiast wszystkie zużyte części.
Do czyszczenia przyrządu treningowego używać wilgotnej ściereczki i niewielkiej ilości łagodnego detergentu.

WAŻNE: Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, nie wystawiać jej na działanie płynów i bezpośrednich promieni słonecznych.

RYSUNEK POGLĄDOWY — nr modelu PFEVEX74712.0



LISTA CZĘŚCI — nr modelu PFEVEX74712.0

Pozycja	Opis	Ilość	Pozycja	Opis	Ilość
1	Rama	1	44	Łożysko koła zamachowego	2
2	Wspornik siodełka	1	45	Łożysko korby	2
3	Ruchomy element siodełka	1	46	Łożysko koła	4
4	Wspornik kierownicy	1	47	Pierścień sprężynujący koła zamachowego	1
5	Uchwyty	1	48	Pierścień sprężynujący korby	2
6	Uchwyt naprężający	1	49	Nakrętka T1	1
7	Tylny stabilizator	1	50	Śruba samogwintująca	15
8	Przedni stabilizator	1	51	Nakrętka kołnierzowa	1
9	Dźwignia hamulca	1	52	Nakrętka kołpakowa	1
10	Podkładka filcowa	1	53	Nakrętka korby	2
11	Pokrętło regulacji oporu	1	54	Hamulec zaciskowy	1
12	Prawa pokrywa	1	55	Nakrętka sześciokątna płaska M12	3
13	Lewa pokrywa	1	56	Nakrętka kołnierzowa M6	1
14	Prawa osłona	1	57	Nakrętka naprężająca	1
15	Lewa osłona	1	58	Nakrętka blokująca M10	1
16	Stopka poziomująca	4	59	Wkręt M5 x 10 mm	2
17	Tuleja wspornika kierownicy	1	60	Podkładka M5	4
18	Zaślepka stabilizatora	4	61	Nakrętka sześciokątna M8	4
19	Zaślepka wspornika	3	62	Przewód hamulca	2
20	Pokrywa ochronna	1	63	Wkręt M5 x 12 mm	4
21	Kółko	2	64	Tuleja wspornika siodełka	2
22	Siodełko	1	65	Śruba M10 x 16 mm	4
23	Pokrętło regulacji	3	66	Lewe ramię korby	1
24	Zaślepka hamulca	1	67	Lewy pedał/pasek	1
25	Zaślepka ramy	1	68	Zestaw śrub M6 x 30 mm	3
26	Prawe ramię korby	1	69	Śruba M6 x 40 mm	1
27	Zaślepka korby	2	70	Mocowanie klocka hamulcowego	2
28	Pas napędowy	1	71	Nakrętka sześciokątna M8	2
29	Sprężyna naprężająca	1	72	Podkładka płaska	1
30	Korba	1	73	Śruba M10 x 25 mm	1
31	Uchwyt	1	74	Uchwyt na bidon	1
32	Podkładka uchwytu	1	75	Konsola	1
33	Podkładka stabilizatora	4	76	Wkręt klamry	2
34	Wkręt M10 x 25 mm	1	77	Wkręt konsoli	1
35	35 1 Prawy pedał/pasek	4	78	Klamra konsoli	1
36	Koło zamachowe	1	79	Rzep	1
37	Oś koła zamachowego	1	80	Przełącznik kontaktronowy	1
38	Koło pasowe	1	81	Nadajnik	1
39	Rękaw koła zamachowego	1	82	Klamra	1
40	Koło pasowe luźne	1	83	Wkręt klamry	1
41	Klocek hamulcowy	2	84	Magnes	1
42	Klamra hamulca	1		* – Narzędzie do montażu	
43	Podkładka pokrętła	1		* – Instrukcja obsługi	

Uwaga: Parametry mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Informacje dotyczące zamawiania części zamiennych, patrz dane kontaktowe na okładce instrukcji. * Te części nie są przedstawione.

ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

W celu zamówienia części zamiennych patrz dane kontaktowe na okładce instrukcji. Aby uzyskać pomoc naszego centrum obsługi, należy przygotować sobie następujące informacje i podać je podczas rozmowy:

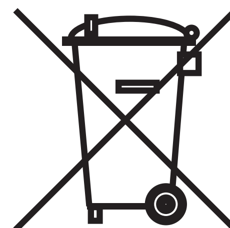
- numer modelu i numer seryjny wyrobu (patrz okładka niniejszej instrukcji)

- nazwa wyrobu (patrz okładka niniejszej instrukcji)

- numer kluczowy i opis części zamiennej (patrz LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH i RYSUNEK POGLĄDOWY przy końcu niniejszej instrukcji)

WAŻNE INFORMACJE DLA KLIENTÓW W UE NA TEMAT RECYKLINGU

Produktu nie należy wyrzucać wraz z normalnymi odpadami gospodarstwa domowego. Zgodnie z przepisami w celu ochrony środowiska produkt należy poddać recyklingowi po wycofaniu go z eksploatacji. Należy skorzystać z form recyklingu, które są dostępne dla tego typu odpadów w danym regionie. Takie działanie pomaga chronić środowisko naturalne i spełniać normy europejskie w zakresie ochrony środowiska. Informacje na temat poprawnej i bezpiecznej utylizacji można uzyskać od miejscowej administracji lub od sprzedawcy produktu.





SPECYFIKACJE

Wymiary otwarte (d x s x w): 133 x 50,5 x 121 cm
Ciężar produktu: 51 kg